5 MAY 2013 Event Schedule

八十八夜（はちじゅうはちや）

雑節のひとつで、立春を起算日（第1日目）として
88日目、つまり、立春の87日後の日です。
今年は5月2日でこの日に摘んだ茶は
上等なものとされこの日にお茶を飲むと
長生きするともいわれています。

L 講座・講演／B からだメンテナンス／A アート・音楽・イベント／F 食

nayakobo.com
最新情報やイベント詳細情報、記録写真などはウェブで

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
29 10:00〜13:00（石けんマイスター講習）	30 19:30〜21:00 姫路城のいろは	1 14:00〜17:00 タイ古式マッサージ練習会	2 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜17:00 福やカイロ	3 13:00〜17:00（姫路障がい者家族会）	4 12:00〜14:00（JRふれあいハイキング 昼食&休憩所）	5 CLOSED
6 CLOSED	7 19:30〜21:00 百人の哲学	8	9 10:30〜12:00 ヨガレッスン 12:30〜16:00 フットケア足家	10 18:00〜21:00（亜流里句会）	11 10:00〜11:00 英語でヨガ 14:00〜18:00 美山珈琲 20:00〜25:00 週末バー	12 10:00〜14:00 大人の書道教室 14:00〜18:00 美山珈琲
13	14	15 10:30〜11:40 ヨガ棒YOGA	16 10:30〜12:00 ヨガレッスン 19:00〜21:00（姫路円卓会議）	17 20:00〜25:00 週末バー	18 10:00〜14:00 大人の書道教室	19 13:00〜18:30 また演遊舎が演劇をするらしい
20 11:30〜13:30 焼肉だいスペシャルランチDAY 19:00〜21:00 姫路まちづくり喫茶	21 13:00〜15:00（姫路屋遊会・勉強会） 19:30〜21:00 姫路城のいろは	22 14:00〜14:45 Baby･Enjoy･English 19:30〜21:30 コミュニケーション術	23 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜15:30 “Bi*Sweet”	24	25 19:00〜20:00 CAF!'s cover LIVE2013	26 10:00〜12:00 あきらメソッド 14:00〜17:00 Vocal Lesson UP 1st Live
27 10:00〜18:00 WEB相談会 19:30〜21:30 殿のグルメ対談	28 14:00〜15:00 瞑想CAFE	29	30 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜17:00 福やカイロ	31	1 10:00〜19:00 シナプソロジー	2 10:00〜19:00 シナプソロジー

大阪ええはがき展　最終日

B タイ古式マッサージ練習会
第３回「正しい SEN を捉えてみよう！」

5/1（水）14:00〜17:00

タイ古式マッサージが好きな方、悩みを相談したい方、
他のセラピストと話がしてみたい方、スクールに行ったきりで
実践できていない方などなど、
月に1会テーマを決めて一緒に解決していきましょう。

対象者: タイ古式マッサージセラピスト、経験者、スクール修了者
参加費: 1,000円　持ち物: フェイスタオル2枚（レンタル100円）

●タイ古式マッサージを体験してみたい方へ
15分1,000円で施術しますので、ご連絡ください。（予約制）

申込・問合せ: TEL 090-4277-5682（谷間の家さんきら・木村）

B FOOCA YOGA STUDIO ヨガレッスン
毎週木曜日開催

5/2・9・16・23・30（木）10:30〜12:00

姫路の本格ヨガスタジオ「FOCCA YOGA STUDIO」による出張レッスン。木の床で気持ちよいヨガを。
fooca.jp

持ち物: ヨガマットorバスタオル・汗拭きタオル・動きやすい服装
水分補給の飲み物　※マットは事前予約で準備します（1回200円）

体験レッスン料:1,000円（2回目以降はチケット制となります）
申込・問合せ: TEL 079-228-9646　MAIL info@fooca.jp

B はじめましてフェア 福やカイロ
今月は2回開催です

5/2・30（木）14:00〜17:00

身体に優しい全身リラクゼーション施術です♪
疲労回復、冷症改善・日々のメンテナンスにどうぞ!!

料金:30分（初回の方は500円　それ以外の方は1,500円）
申込・問合せ: TEL 090-3979-3532（福やカイロ・黒田）
※留守電の場合は折り返し連絡させていただきます。

L 百人の哲学
第 41 回 森一成の哲学
ネイチャーシリーズ第2弾!

5/7（火）19:30〜21:00

播磨地域で活躍されている方の人生哲学を
インタビュー形式で聞く連続セミナー。
第41回は天晴水産株式会社の森一成さんです。

参加費: 1,000円（大学生以下および求職中の方は無料）
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）　※予約不要
www.100philo.jp

A 第５回ひめじまちづくり喫茶プレイベント 大阪ええはがき展

5/7（木）〜5/20（月）

「ええはがき」をつくり、展示、販売していくことを通して、
大阪の魅力を発見し、発信していくことを目的としている
大阪ええはがき研究会。さまざまな視点から見つけられた、
あたらしい大阪をぜひご覧ください。

入場料: 無料　休廊日: 5/18（土）・19（日）
※コミュニティスペースがOPENの時間にご覧いただけます

B フットケア足家
毎月第2木曜日

5/9（木）12:30〜16:00

手足が冷える・重い、足裏が硬い、爪が巻いている
疲れがたまっている…そんなあなたにおすすめの
フットケア。料金は60分+足湯（4500円）を基本に
膝下マッサージ、足揉み足裏角質落とし、
爪切りが自由にアレンジできます。

申込・問合せ: TEL 090-6965-4380（フットケア足家.大谷）
※前日までに要予約。

B Yoga in English Trial lesson 英語でヨガ体験レッスン

5/11（土）10:00〜11:00

基本的なヨガのアサナ（ポーズ）を英語で指導します。
英語はよくわからないけど、どんな感じか興味ある
という方も大歓迎です。
インストラクター: Mako　対象: 13才以上の方

参加費: 初回1,000円　2回目以降2,000円
申込・問合せ: TEL 090-8387-3198
MAIL m.ganeza@nike.eonet.ne.jp
www.facebook.com/mako.shiozawa

F ウィークエンドカフェ 美山珈琲
今月は2日連続開催!

5/11（土）・12（日）14:00〜18:00

週末バーの殿とNAYAがお届けするカフェ、美山珈琲。
カフェ&軽食のオリジナルメニューのほかに、
あの週末バーで人気のフードメニューもいただけるかも?

予約・問合せ:TEL 079-263-7878（納屋工房）※予約不要

F 週末バー
毎月2回開催

5/11（土）・17（金）20:00〜25:00

おいしい地酒をワイングラスで、
地元のおすすめフードとともに。
おかげさまで人気のため、余裕を持った来場をおすすめ。

予約・問合せ:TEL 079-263-7878（納屋工房）※予約不要

L 長谷川露水先生の 大人の書道教室
今月は時間が変更していますご注意下さい

5/12（日）・18（土）10:00〜14:00

1回きりの参加でも大丈夫。
個人に合わせた毛筆・ペン字のお稚古。

参加費: 1,000円 ※予約不要ですが、初めての方は要問合
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

B ヨガ棒YOGA
今月は1回のみ開催

5/15（水）10:30〜11:40

主にヨガ棒というプロップス（補助具）を使ってゆきます。
初心者、ハンデのある方、肩こりさん
自分の体の可能性を探ってゆくヨガです。

持ち物:ヨガマットorバスタオル・フェイスタオル・水・動きやすい服装で
参加費:1回1,500円（ヨガ棒レンタル代含む）
申込・問合せ:TEL 090-9330-8862
MAIL shintani-yoga@satoichi.net（新谷ヨガスタジオ）

A また 演遊舎が 演劇をするらしい

5/19（日）
1回目 12:30開場 13:00開演
2回目 17:00開場 17:30開演

今回も短い作品を3つお届けします。
内容は「だんごどっこいしょ」「なくしたボタン」「クッキー」
などなど、演遊舎テイスト満載です。

参加費: 700円
申込・問合せ: TEL 090-4567-9903（演遊舎代表・澤田）

F 焼肉だいが「ビストロだい」に！ スペシャルランチDAY
毎月開催

5/20（月）11:30〜13:30

相生の炭火焼肉店だいの出張ランチDAY!
・播州牛の絶品ビーフシチュー
・和牛テールの濃厚赤ワイン煮
・播州牛のコトコト煮込みハンバーグ　ほか

料金：各1,000円（前菜・サラダ・パンorライス付き）
問合せ: TEL 0791-22-3780（しちりん焼肉だい）

L 第５回 ひめじまちづくり喫茶
毎月開催

5/20（月）19:00〜21:00

他都市で自律的なまちづくり活動を実践している人物を
ゲストスピーカーに招き、まちづくりに関する話題提供と
ディスカッションをおこなう定期開催のセミナー。
今回は、藤川敏行さん(大阪ええはがき研究会メンバー・竹中工務店勤務)
を招いて、手づくり絵はがきによるまちなかの魅力発掘と発信について
ディスカッションします。

参加費: 無料　※予約不要
問合せ: TEL 079-263-7878（姫路まちづくり喫茶事務局）

L 歴史が苦手な人のための歴史講座 「姫路城のいろは」
毎月開催

5/21（火）19:30〜21:00

学生のころ習った歴史のように、
年号や人名を覚えることが目的ではありません。
姫路城のなりたち、そもそも城って何?
姫路城に誰が住んでたの?興味のもてる内容たっぷり。
テーマ「広峯神社と官兵衛」（中級）

講師: 芳賀一也さん（姫路城下町まちづくり協議会副会長）
参加費: 各1,000円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

©MISAKI

L Baby･Enjoy･English

5/22（水）14:00〜14:45

英語でベビーマッサージ（タッチケア）、
ベビーサイン、ベビーリトミックを行ないます。
英語の童謡、物語の読み聞かせなど、海外の文化を学習しながら
赤ちゃんの感性を刺激していくレッスンカリキュラムです。

対象:6ヶ月〜　参加費:1050円　定員:20名
予約・問合せ先:TEL090-8467-5656（坪田）
毎月第4水曜日

L 人間関係のストレスがスーッと消える コミュニケーション術

5/22（水）19:30〜21:30

ありのままの自分を伝えたいと思いませんか?
多様なコミュニケーションゲームを組み合わせた
ワークを通して自分自身の持つ思考のクセや
思い込みに気付くことで、他者との関わり方が
ハッキリと認識できるようになります。
毎月第4水曜日

参加費: 1000円 定員:15名
申込・問合せ: TEL 080-5336-6159（ジプシースタイル川崎）
MAIL osigotolabo@gmail.com　※要予約

L “Bi*Sweet”
毎月開催

5/23（木）14:00〜15:30

KCSセンターによる姿勢美人になる秘訣のsweet time♪
美しさは姿勢からです。Cafeでケーキやお茶を楽しみながら、
姿勢と健康についての簡単なミニ講座を行ないます。

参加費: 1,500円（カフェ代）※要予約
申込・問合せ: TEL 080-4484-0834（KCSセンター兵庫・妻鹿）
MAIL alice.color7@me.com

A CAF!'s cover LIVE 2013

5/25（土）19:00〜20:00

ダイナミックにソウルフルに、私CAF!（カフィ）が歌うのは
誰もが聴いたことのある、往年のヒット曲達ばかり♪♪
一緒に懐かしみながら、楽しい時間を過ごせたらと思っています☆
ぜひぜひご来場下さいませ♪♪

参加費: 無料
問合せ: TEL 080-3829-8223（中野）

B からだとこころのセルフメンテナンス あきらメソッド
今月は1回のみ開催

5/26（日）10:00〜12:00

からだのメンテナンスは常に必要です。
自分のからだの取扱説明書をみつけよう。

服装: 動きやすい薄手の服
持ち物: ヨガマット又は大きめのバスタオル・水
参加費: 1,000円（5回目からは500円）定員:15名
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）
※会場設営の関係上できるだけご予約ください。

A Vocal Lesson UP 1st Live

5/26（日）14:00〜17:00

Vocal Lesson UPの生徒さんが日頃の成果を発表します。
ボーカルレッスンに興味がある方は、見学も可能です。
普段は駅から徒歩5分のスタジオでレッスンしています

500円で見学可（飲み物、お菓子付き）
問合せ: MAIL himeji@vocal-up.com（Vocal Lesson UP）
www.vocal-up.com

L WEB相談会
毎月やってます☆

5/27（月）10:00〜18:00

ホームページをその場で制作・更新します。
要望伺い・更新作業・チェックをその場で行うので迅速でお安く。
文字や画像を持参いただくとよりスムーズで大量更新できます。
パソコン悩み相談やレクチャー、広報宣伝の相談もOK。

費用: 5,000円（60分）　※要予約
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

F 殿のグルメ対談
百太郎 × 姫路の酒蔵
毎月開催

5/27（月）19:30〜21:30

3000軒を食べ歩くプロガー「殿」が
飲食店の本音を聞きだすシリーズ第28弾。
試食・試飲、割引券もついてくる。

参加費：1,580円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

B 瞑想 CAFE
毎月第4火曜日

5/28（火）14:00〜15:00

ストレスマネージメントに瞑想を♪
イライラをふっ飛ばし、瞑想でリラックス♪

持ち物: ヨガマットorバスタオル
参加費：1,800円 定員:6名
申込・問合せ: TEL 079-335-5530（studio CUE）
※前日までに要予約

B 第37期シナプソロジー インストラクター養成コース

6/1（土）2（日）10:00〜19:00

シナプソロジーとは、脳の五感からの様々な刺激を
与え続け、刺激に対して発声や動きを行う事で、
脳を活性化させていくプログラムです。
出来ることを目的とせず、出来ないことに対応する
状態を作り出すことで、脳機能の向上を図ります。

参加費: 49,350円（全2回）　定員: 20名
申込・問合せ: TEL 079-496-6004（Be-up・岡本玲子）
www.beup.jp/